

КАЗАНСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Л.Р. МУСТАФИН

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
НА ЗАНЯТИЯХ ПО ЖЕНСКОЙ
САМООБОРОНЕ**

Учебно-методическое пособие

КАЗАНЬ – 2014

УДК 159.947.35

*Принято на заседании общеуниверситетской кафедры
физического воспитания и спорта
Протокол № 11 от 20 марта 2014 года*

Рецензенты:

доктор педагогических наук,
профессор Казанской государственной консерватории
(Академии им. Н. Жиганова) **И.И. Галимзянова;**
кандидат педагогических наук,
доцент Общеуниверситетской кафедры физического воспитания и спорта
КФУ **Е.В. Фазлеева**

Мустафин Л. Р.

**Психологическая подготовка на занятиях по женской
самообороне** / Л. Р. Мустафин. – Казань: Казан. ун-т, 2014. – 40с.

В учебно-методическом пособии разбирается процесс психологической подготовки на занятиях по женской самообороне. Уделяется внимание юридическим аспектам самообороны. Приводятся ценные теоретические и практические материалы.

Данное пособие предназначено для высших учебных учреждений, предлагающих самооборонные факультативы, а также для всех, кто интересуется вопросами женской самообороны и основной ее части – психологической подготовки.

© Л. Р. Мустафин, 2014

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
Занятие №1.....	6
Занятие №2.....	9
Занятие №3.....	13
Занятие №4.....	27
Занятие №5.....	32
Занятие №6.....	35
Занятие №7.....	38
Занятие №8.....	38
Занятие №9.....	38
Занятие №10.....	38
Занятие №11.....	38
Занятие №12.....	38
Заключение.....	39
Список использованной литературы.....	40

Введение:

Согласно ряду американских исследователей, а также данным министерства юстиции США за 2000 г., до 24% женщин в течение своей жизни становятся жертвами изнасилования. Таким образом, необходимость повсеместного внедрения образовательных программ по женской самообороне закономерна и актуальна, и широко лоббируется в академических кругах США, несмотря на определенное сопротивление со стороны скептически настроенных противников.

Психологическийна тренинг занятиях по женской самообороне в США является основным методом подготовки, реализуемый в форме лекций и практических занятий.

В США многие ученые – педагоги, социологи, психологи – исследуют проблемы, имеющие отношение к вопросам преподавания женской самообороны (Ed Parker, Mary Koss, Sarah Ullman, Leanne Brecklin, S. Brownmiller).

Женская самооборона преподается во многих университетах США в виде факультативов, академических посеместровых классов, однодневных семинаров и др.. Основная цель занятий по женской самообороне заключается в развитии навыков, знаний и умений, позволяющих женщинам защитить себя в случае возможного нападения.

Недостаточная изученность данной проблематики в России делает данное направление исследований актуальным, в связи с возможностью эффективного использования и практического применения опыта иностранных коллег в университетах России.

Поскольку существующее в обществе насилие в отношении женщин – это установленный факт, то целесообразность занятий по женской самообороне может определяться лишь их эффективностью.

Многие ученые, исследующие данную проблематику, склоняются к мнению, что занятия по женской самообороне помогают контролировать

будущие нападения и эффективны для решения задач успешной самозащиты и предотвращения в том числе и таких преступлений, как изнасилование. Более того, женщины, прошедшие курсы женской самообороны, формируют большую уверенность, свободу и мотивированность к более полному участию в жизни общества. Также, исследователи наблюдают терапевтический эффект от занятий по женской самообороне, способствующий психологическому восстановлению жертвам изнасилования, либо других насильственных актов.

Таким образом, базируясь на трудах таких американских исследователей, как Ed Parker, Cummings, Burton, Follansbee, Peretz, McDaniel, Rentschler, Schuiteman, Thompson, вопрос об эффективности можно считать положительно закрытым.

В ходе исследовательской деятельности американских ученых были обозначены основные методологические задачи и определены условия эффективности программ по женской самообороне (Cummings, Burton, Follansbee, Peretz, McDaniel, Rentschler, Schuiteman, Thompson).

В данном пособии представлен поурочно цикл занятий по психологической подготовке для преподавания предмета «Женская самооборона».

Занятие № 1

Предварительное анкетирование.

На первом занятии рекомендуется объявить цели и задачи программы, а также способы их достижения. Необходимо объяснить для студентов важность программы (курсов, факультатива) и создать правильные ожидания от обучения. Приоритетным является познакомить всех участников программы друг с другом («растопить лед»), чтобы свести к минимуму психологическое напряжение и утвердить доверительные отношения (студентам придется работать в группах и вести очень доверительное обсуждение), а в конце занятия провести анкетирование, для оценки волевых качеств студентов в начале прохождения программы, а также выявления их знаний и общего понимания преподаваемого материала.

Проведение анкетирования необходимо для того, чтобы выявить исходный уровень знаний по вопросам женской самообороны, а также с целью определения эффективности влияния программы психологической подготовки на уровень самооборонных знаний и умений студентов.

Подобное исследование с применением анкетирования и других методов сбора информации помогает сделать правильные и обоснованные выводы о необходимости и общей целесообразности внедрения в высшей школе и включения в учебный план специализированной психологической подготовки как основной части более широкого курса по женской самообороне.

Анкета может включать следующие вопросы:

1. Какие неотъемлемые права и обязанности человека вы знаете? Кем они даны?
2. Что такое «необходимая самооборона»? Какие статьи УК РФ и каким образом они регламентируют право граждан на самооборону?
2. Назовите известные вам виды криминальных опасностей.
3. Приведите примеры положительного влияния самообороны в обществе.
4. Какими могут быть основные причины изучения самообороны?

5. Как и каким образом может измениться ваша жизнь (изменилась) в связи с изучением самообороны?
7. Приходилось ли вам лично прибегать к самообороне?
8. Эффективна ли на ваш взгляд самооборона?
9. Какие самооборонные системы вам известны?
10. Сможете ли вы показать несколько приемов самообороны?
11. Назовите и дайте краткую характеристику нескольким различным самооборонным системам.
12. Приходилось ли вам защищать себя или близких в ситуации угрозы криминального характера? Охарактеризуйте событие и сопряженные с ним ваши эмоциональные переживания.
14. Может ли человек в случае возникновения криминальной угрозы достойно защитить себя и что, на ваш взгляд, для этого ему необходимо знать и уметь?
15. Каким образом риски криминального характера, а также опасения и страх от подобных рисков влияют на жизнь человека?
16. Каким образом может измениться ваша жизнь в случае овладения вами основами самообороны?

Цели и задачи психологической подготовки.

Цель психологической подготовки на занятиях по женской самообороне заключается в формировании устойчивой психологической готовности грамотно и эффективно защитить себя.

Задачи психологической подготовки на занятиях по женской самообороне заключаются в следующем:

- формирование у занимающихся волевых качеств (таких как решительность, упорство, терпение, дисциплинированность, инициативность, самостоятельность)
- формирование у занимающихся морально-нравственных качеств личности

- формирование у занимающихся ясного и точного понимания понятийно-терминологического аппарата женской самообороны
- формирование у занимающихся эффективного адаптационного механизма по отношению к чрезвычайным ситуациям криминального характера (криминальные опасности) посредством психологического привыкания через детальный разбор и моделирование конструктивных самооборонных сценариев

Основные термины и понятия.

Основные термины и понятия женской самообороны являются характерными для психологической подготовки на занятиях по женской самообороне. Используемые на занятиях термины и понятия глубоко и полно раскрывают смысл и значение рассматриваемых явлений, и являются ключевыми в реализации и понимании психологической подготовки. Термины и понятия раскрываются по мере реализации программы. На 1-м занятии необходимо ознакомить студентов с наиболее ключевыми используемыми терминами и понятиями, а также дать их общую характеристику и классификацию. Ниже приводится перечень наиболее важных терминов и понятий:

«женская самооборона, стратегия женской самообороны, тактика женской самообороны, насилие, изнасилование, виктимность, неотъемлемые права и обязанности, криминальные опасности, активная самооборона, пассивная самооборона, пределы необходимой самообороны, психологическая подготовка, виды криминальных опасностей, драка, спортивный поединок и др.».

Средства и методы реализации психологической подготовки.

В свете новейших исследований, важнейшим блоком в подготовке по самообороне должна являться психологическая подготовка. Тем не менее, необходимо понимать, что во многом психологическая подготовка реализуется через практические занятия: общие и специальные физические упражнения, разучивание приемов самообороны, тренировочные спарринги.

Особенностью занятий по женской самообороне, в отличие от занятий по спортивным единоборствам, является групповое обсуждение и моделирование конструктивных сценариев самообороны, конструктивные свидетельства, групповые презентации и работа с понятийным аппаратом из области самообороны. Практические занятия (разучивание «грязных приемов» самообороны, общая и специальная физическая подготовка, спортивный спарринг) представляют лишь часть подготовки и направлены на достижение психологических целей.

Приведенные выше составляющие комплексного обучения по самообороне являются, в целом, мощным механизмом психологической подготовки и формируют у студентов волевые качества личности (дисциплинированность, инициативность, выдержку, решительность).

Психологическая подготовка реализуется параллельно с воспитательной работой, что открывает возможности формирования морально-нравственных качеств личности. Исследования показывают, что морально-нравственные качества личности имеют огромное значение в формировании устойчивой психологической готовности грамотно и эффективно защитить себя – основной цели психологической подготовки в женской самообороне.

Ожидаемый психологический результат занятий по самообороне – это баланс морально-нравственных и волевых качеств личности у студентов, владеющих навыками самообороны.

Занятие № 2

Значение психологической подготовки.

Многие ученые, исследующие данную проблематику, склоняются к мнению, что занятия по самообороне помогают контролировать будущие нападения, а также являются эффективными для решения задач успешной самозащиты и предотвращения возможных нападений, в том числе и таких преступлений против женщин, как изнасилование. Более того, женщины,

прошедшие курсы самообороны, формируют большую уверенность, свободу и мотивированность к более полному участию в жизни общества. Также, исследователи наблюдают терапевтический эффект от занятий по самообороне, способствующий психологическому восстановлению, в т.ч. жертвам изнасилования, либо других насильственных актов.

Проблемы самообороны привлекали внимание и наиболее полным образом исследовались американскими учеными. Базируясь на трудах таких американских исследователей, как Ed Parker, Cummings, Burton, Follansbee, Peretz, McDaniel, Rentschler, Schuiteman, Thompson, можно с уверенностью говорить об эффективности самообороны.

Согласно ряду исследователей (Ed Parker, Cummings) исход самооборонной ситуации во многом зависит от психологической подготовленности обороняющегося.

Канадец Ричард Димитри, считает, что успешная самооборона на 85% определяется психологическими факторами: 60% определяет психологическая готовность к схватке, 25% — от переживаемых ими эмоций, и только 15% — сила мышц, выносливость и владение приемами. Это соотносится с исследованиями многих ученых в области самообороны.

Согласно исследованиям российских ученых (Мустафин, Лялько), психологическая готовность активно защитить себя у женщин определяет более 90% успеха.

Таким образом, психологическая подготовка у женщин является наиболее важным элементом подготовки на самооборонных занятиях.

Правовое поле необходимой самообороны.

Право на Самооборону рассматривается в уголовном, международном праве, а также в богословии. В международном праве, к примеру, самооборона есть применение силы, осуществляемое государством в ответ на преступное вооруженное нападение. Различные международные организации, такие как НАТО и ООН, имеют в своих уставах пункты, регламентирующие использование

государствами прав на самооборону. В уставе ООН данное право регламентирует 51 статья. Итак, право на самооборону является, в целом, общепринятым (исключения составляют тиранические режимы, военные агрессоры и криминальные преступники). Более того, право на самооборону рассматривается многими как неотъемлемое.

В богословии христианства, к примеру, человек как образ и подобие Божие, наделен определенными неотъемлемыми правами и обязанностями. В числе обязанностей – быть добропорядочным гражданином, а в числе прав – право на самооборону.

Как государство в целом, так и отдельные граждане вправе использовать законное и неотъемлемое право на самозащиту в случае незаконного и преступного посягательства на их жизнь, свободу и частную собственность.

Психологическая подготовка в целях воспитания у девушек-студентов уверенности, предполагает формирование у них прочных знаний о юридических последствиях своих действий, как административных, так и уголовных.

Права человека гарантируются Конституцией, которая является основным законом государства. Конституция в свою очередь, с точки зрения христианского богословия, должна строиться на вечных истинах Библейского Откровения - Слова Божиего.

Также, вопросы самообороны рассматриваются в Уголовном Кодексе РФ. Глава 8 УК РФ рассматривает обстоятельства, исключающие преступность деяния.

Следующие статьи УК РФ являются ключевыми для грамотного понимания правовых аспектов в области самообороны:

1. Статья 37. Необходимая оборона;
2. Статья 38. Причинение вреда при задержании лица, совершившего преступление;
3. Статья 39. Крайняя необходимость;
4. Статья 40. Физическое или психическое принуждение;
5. Статья 41. Обоснованный риск;

6. Статья 42. Исполнение приказа или распоряжения.

Конструктивные сценарии («кейсы»).

Конструктивные сценарии – это самооборонные истории (вербальные, текстовые, аудио-, видео-), в которых главный герой (женщина, или девушка):

- оказываются в чрезвычайных обстоятельствах криминальной опасности
- грамотно и эффективно применяют стратегию и тактику самообороны
- живые и здоровые доходят (или добегают) до своего дома

Конструктивные сценарии, их разбор и моделирование представляют важнейший элемент психологической подготовки на занятиях по женской самообороне.

«Золотые» правила эффективной женской самообороны.

1. Всеми способами избегать любого варианта силового противостояния со всеми категориями граждан (от бомжа до мужа) дома и на работе, на улице, в транспорте, в магазинах, местах отдыха и т. д.
2. При возникновении конфликта стараться немедленно ускользнуть от потенциального противника, либо (если есть время на словесный «базар») обмануть его так, чтобы он сам отстал от вас.
3. Если разойтись «по-хорошему» не получилось, то отвлечь внимание противника и (при отсутствии оружия или недостатке времени для его извлечения) мгновенно вывести из строя ударом руки (горло, глаза) или обутой ноги (колени, пах). Если оружие есть, поразить им руки, лицо, шею («пустить кровь»).
4. Действовать надо с максимальной скоростью и жестокостью — никакого гуманизма. В зависимости от конкретных обстоятельств реальной ситуации (боеспособность врага, наличие оружия, опасность для вас и т. д.) добейте противника или скройтесь с места конфликта.
5. Спокойно взвесив все «за» и «против», обращайтесь за помощью к своим родственникам, друзьям, либо в правоохранительные органы.

Занятие № 3

Ролевые модели для подражания.

Ролевые модели для подражания – это достойные примера личности (реальные или персонажи из книги, образы из кинофильма), которые берутся за образец для подражания и примера.

Конструктивные сценарии («кейсы»).

В детективе Р. Ямалеева «За секунду до выстрела» приводится следующая история:

«Когда Катя увидела эти нахальные светлые глаза и странную ухмылку молодого парня, застывшего над ней, она впервые в жизни поблагодарила природу, что та наградила ее крупными формами матери.

Как произошло, что она, уставшая после сданного на «отлично» последнего вступительного экзамена, уснула на заднем сиденье автобуса, Катя не смогла бы ответить.

— Проснулась, красатуля, — сладким голосом произнес водитель. — Приехали. Парк.

Катя сделала попытку встать, но парень тут же толкнул ее в плечо.

— Сиди, — полушепотом сказал водитель, — поговорим.

Не дожидаясь ответа, он сел рядом, чуть придвинув девушку к окну, Катя почувствовала звериную силу, исходящую от его крепких волосатых рук, от его широкой груди и красной потной шеи. К запаху чеснока примешался едва уловимый запах дешевого одеколona.

Парень протянул руку к ее колену, и девушка брезгливо отодвинулась, насколько это было возможно.

— Отстань от меня, — почему-то шепотом сказала она.

— Отстану, отстану, — так же шепотом произнес парень и провел ладонью по ее ноге снизу вверх. — Какая ты пухленькая.

Катя ощутила жар, исходящий от его ладони, и выпрямив спину, толкнула парня плечом.

Он вдруг обхватил ее за талию и тесно прижал к себе. Катя ощутила его колючую щеку, мягкие губы, жаркое дыхание.

— Пусти! — снова оттолкнула она парня.

— Зачем?

— Пусти, гад!

И тут она ударила его.

Водитель по инерции отпрянул, врезался плечом в металлический поручень, и в одно мгновение ухмылка сползла с его лица, взгляд стал злобным, и Катя поняла, что сейчас ей придется не на шутку постоять за себя. Она мысленно прикинула расстояние до открытой двери — пять шагов, не больше. Еще раз посмотрела на парня, который решительно потянулся к ее груди, и пронзительно закричала.»

Вот кричать — это зря. Надо было продолжать атаку и бить врага пока он не потеряет сознание или не освободит путь к выходу.

«Насильник тут же закрыл ей рот ладонью и навалился на нее всем телом.

— Чего орешь, дура? — В парке уже никого нет. Никто не услышит.

Он не успел договорить. Катя с силой ударила его в голову. Парень взвыл от боли и неожиданности, и тогда Катя, подчиняясь какому-то злобному вдохновению, схватила его за волосы и что есть силы пригнула голову к полу. Водитель попытался перехватить ее руку, но промахнулся и лишь больно толкнул Катю в грудь. Оскорбленная этим прикосновением, она размахнулась и что было сил ударила водителя по лицу.

И вдруг с ужасом заметив, что у насильника потекла из носа тонкая красная струйка, она вскочила, оттолкнула парня и, птицей перемахнув через ступеньки автобуса, оказалась на улице. Ей было страшно как никогда в жизни. Оглядевшись на бегу, она бросилась на дрожащих ногах к стоящим в ряд автобусам.

Насильник устремился за ней. Она слышала его преследующий топот, его придушенный крик:

— Стой, сучка! Догоню, хуже будет. Стой, кому говорят!!!

Девушка обежала желтый «Икарус» и — о ужас! — неожиданно столкнулась со своим преследователем. Он крепко сжал Катю, сцепив руки у нее за спиной. В лицо ей опять ударил запах чеснока. Она сделала безрезультатную попытку освободить руки из стальных тисков — тщетно.

Катя согнула ногу и коленом резко ударила парня в промежность. Тот взвыл, ослабил хватку. Девушка размахнулась освободившейся рукой и с такой силой вlepила насильнику оплеуху, что он покачулся, почувствовал звон в ушах и легкое головокружение. Катя ударила его еще раз и еще, и водитель, потеряв равновесие, рухнул на асфальт...»

Деструктивные сценарии («кейсы»)

«Майским вечером на станции метро „Перово“ встретились две подруги, две студентки — Вера и Ира. Они планировали вместе позаниматься. Начиналась сессия. Нужно было готовиться к предстоящему экзамену.

Около 11 часов вечера они вышли из метро. Как назло, автобус нужного им маршрута, подмигнув габаритными огнями, только что отправился с остановки. Но это не очень огорчило девушек. Ожидая автобус, девушки простояли на пустой в эту пору остановке около 15 минут, коротая время за разговором.

Вдруг рядом остановилась красная иномарка. Из нее вышел мужчина.

— Который час? — поинтересовался он.

Девушки на всякий случай отвернулись. Они как будто не слышали вопроса, продолжая свой разговор и тем самым показывая свое нежелание знакомиться. Приключения им были не нужны.»

«Мужчина, проявляя явную навязчивость, повторил вопрос.

— Часов нет, — не оборачиваясь, бросила Вера.

— Жаль, — не унимался незнакомец. — Наверное, уже поздно.

— Да. Поздно.

— Тогда, может, подвезти вас?

— Нет. Мы с незнакомыми на машинах не ездим. Мужчина никак не отреагировал на это замечание.

Он подошел уже совсем близко и снова спросил:

— А закурить?

— Не курим! — Вера повернулась, чтобы посмотреть на навязчивого незнакомца.»

(Далее для простоты будем называть его истинной фамилией — Столбов, либо в соответствии с его кличкой «столб»).

«Повернулась и обомлела. В его руке был нож. Столбов приставил лезвие к ее боку и прошипел сквозь зубы:

— Не рыпайся! Убью!

Девушки не заметили, как и второй мужчина из машины оказался рядом. Он почти одновременно подошел с другой стороны к Ире.»

(Этот — водитель машины — имел фамилию Оглоблин, а кличка его была «Оглобля»).

« — Садись в машину, поговорим. — Оглобля больно ткнул ее чем-то похожим на пистолет. Онемевших от испуга и неожиданности девушек, мужчины затолкали в машину на заднее сиденье.»

«Итак, поздние попутчики сели впереди, и Оглобля заблокировал двери электроприводом. Машина сорвалась с места и понеслась неведомо куда. Столбов, полуобернувшись, рассматривал девушек и комментировал их внешние данные приятелю. Тот тоже поглядывал на испуганные девичьи лица в зеркало заднего вида. Оба то и дело отпускали сальные шуточки в адрес своих пленниц. При этом все время называли друг друга разными именами: Миша, Петя, Вова.

Автомобиль долго петлял по каким-то проулкам. Девушки немного пришли в себя и стали требовать, чтобы их немедленно высадили.

— Еще запоешь об этом, личико порежу! — огрызнулся Столбов, подкрепив сказанное соответствующим жестом: его рука с ножом промелькнула перед самыми глазами, буквально в сантиметре.

— Псих какой-то, — прошептала Ира и поближе прижалась к подруге. — Такой зарежет и глазом не моргнет.

— Где мы едем? — так же тихо спросила Вера. — Куда?

— Понятия не имею.

Закоулки закончились. Выехали на какое-то шоссе, к посту ГАИ. Дежурный инспектор махнул жезлом, указывая остановиться. Казалось бы, наконец-то пришла помощь, сейчас стражи порядка вырвут девушек из лап похитителей. Не тут-то было. Опытный в таких делах водитель притормозил, но проехал достаточно далеко вперед и лишь потом остановился. Сделал он это, конечно, для того чтобы инспектор не смог в темноте рассмотреть пассажиров. Сам же он вышел из машины и направился к инспектору.

Воспользовавшись ситуацией, Ира хотела вытащить фиксатор и открыть дверь. Но это ей не удалось, задние двери каким-то образом оставались заблокированными. Оставшийся же похититель следил за каждым движением девушек. Заметив предпринятую попытку, он лишь рассмеялся:

— Зря стараешься, детка. Эти дверки так не открываются.

— Отпустите! — потребовала Ира.

— Я закричу! — поддержала подруга.

— А этого лучше не делать! — мгновенно отреагировал Столбов, и в подбородок девушки почти ткнулось лезвие ножа. — В момент порешу и тебя и подружку.

Другой рукой он добавил громкость в магнитоле, как бы намекая, что из-за музыки ее предсмертный крик вряд ли услышат на посту ГАИ.»

«В это время вернулся водитель.

— Что так долго? — спросил Столбов.

— Знакомого встретил, вместе в армии служили. Как тесен мир. Денег взаймы просит, — Оглобля взял с сиденья папку с документами и отправился обратно.

На этот раз он вернулся быстрее. Сел в машину, и она снова понеслась вперед. Девушки поняли, что пересекли московскую кольцевую автомобильную магистраль. Но где именно находится этот выезд из города, они не знали. Впереди в свете фар быстро летело под колеса пригородное шоссе. Какое-то время ехали по нему. Однако по какому именно, в темноте определить опять не удалось. Судя же по реакции водителя, а ехал он очень быстро, все повороты были хорошо ему знакомы. И путь был выбран такой, что больше посты ГАИ не

попадались. Потом автомобиль оказался на проселке. Кругом лес. Среди деревьев мелькнула гладь озера или пруда. Еще несколько поворотов, наконец остановились на какой-то поляне. Оглобля заглушил мотор. Похитители повернулись к девушкам и сообщили, чего они хотят. При этом их рожи перекошились довольными ухмылками.

— Отвезите нас обратно, — только и смогла сказать Ира.

— Еще чего? — ответил ей Вова, или Миша, или Андрей, сидевший на месте пассажира (Столбов). Он ткнул пальцем в Веру:

— Выходи! Первой будешь.»

Преступники на случай будущего расследования продолжали путать следы. Сбивая девушек с толку, оба похитителя по-прежнему именовали друг друга разными именами.

«Вера осталась сидеть как сидела.

— Отвезите нас домой! — умоляюще попросила Ира, все еще надеясь неизвестно на что.»

« — Смени пластинку! — грубо бросил водитель.

— Это только от вас зависит, куда мы потом отвезем, — многозначительно добавил Столбов.

— Ладно, пошли, — вдруг согласилась Вера, произнеся это достаточно громко, а подруге тихо шепнула: — Как выйдем из машины — разбегаемся.

— Так-то лучше, — произнес Оглобля, радостно ухмыляясь.

— Только мне сначала в туалет надо — расслабила его девушка.

— И мне, — ее поддержала Ира. — Так долго ехали.

— Давайте, валите, только быстро, — открыл дверь Оглобля. В этот момент оба они уже вылезли из автомашины, только с разных сторон. Оглобля встал у капота так, чтобы не было видно номерного знака.

Выйдя наружу, девушки рванули через кусты. У Веры это получилось вполне удачно, а вот Иру поймали. Озверевший Оглобля больно вывернул ей руку и приставил к виску пистолет.

— Беги, беги, сучка! — прорычал он. А я твоей подружке черепушку продырявлю. Все равно далеко не убежишь! Имей в виду: первая пуля ей, вторая — твоя. Лучше выходи!

Ира стояла ни жива, ни мертва. Сейчас ее убьют?! Девушка замерла. Казалось, что сердце остановилось. Перед глазами — мутная пелена. И только сдавленный стон непроизвольно вырвался из груди. В этот момент ее уже никто не держал.»

Ире бы повторить попытку бегства, но видимо ноги уже не повиновались. Таким образом, угробив своей нерасторопностью замысел подруги, она осталась заложницей у похитителей. Неизвестно как бы повела себя Ира, если бы ей удалось убежать, а схватили бы Веру. Скорее всего, пряталась бы в кустах. У Веры же дружеские чувства оказались сильнее инстинкта самосохранения. Она решила вернуться.

«Кусты раздвинулись, и Вера вышла на поляну.

— Да ладно, не при всех же нужду справлять.

— Щас другое справишь! — Столбов подбежал к ней и ударил. — Раздевайся, сука!

— И ты тоже! Живо, курва. — Оглобля дернул Иру за руку, размахивая перед ее лицом пистолетом.

Девушкам ничего не оставалось, как подчиниться. Сопротивляться не стали, чтобы не сделать хуже друг другу. На траву полетела одежда.»

« — Давай, все снимай! — подгонял Оглобля.

— На колени, стерва! — изгалялся Столбов. — Я те покажу, как убежать. Девушка, оставшаяся в одном нижнем белье, послушно опустилась. А насильник уже, торопясь, расстегивал брюки. Затем под угрозой оружия изнасиловал ее, начав с анального секса и закончив оральным. Когда он закончил, Веру стошнило. Все лицо у нее горело. Воды бы, чтобы умыться, но где ее тут возьмешь. Она достала из валявшейся рядом сумочки носовой платок и вытерла им губы.»

«Оглобля в это время требовал сексуальных услуг от Иры. Та была ни жива, ни мертва. Вера понимала, в чем дело. Будучи близкой подругой, она знала, что Ира

была еще девственницей. Изнасилование грозило обернуться для нее сильнейшим психическим и моральным потрясением. Тем более, что водитель тоже желал анального и орального секса. Последствия могли оказаться самыми трагическими. И Вера заступилась за подругу.

— Эй, оставь ее! — крикнула она, немного придя в себя.

— Что? — прорычал насильник, свирепея от неудовлетворенной страсти. — Убью.

Тут, выйдя из полуобморочного состояния, заговорила Ира. Она стала взывать к самым святым чувствам. Что-то лепетала о сестрах и братьях, вспомнила мать. Умоляла оставить ее в покое. Даже обещала откупные и материальное вознаграждение.

— Ну, зачем мы вам? — говорила она. — На московских улицах полно проституток, которые готовы удовлетворить любые прихоти. Они делают это даже бесплатно, для собственного удовольствия.

— Заткнись, дура! — оборвал ее Столбов. На кой х. нам проститутки? Нас возбуждают только чистенькие, вот такие студенточки как вы.

— Короче! — рявкнул Оглобля. — Давай.

— Не удовлетворишь его, — поддержал друга Столбов, будешь удовлетворять черных.

— Точно. Продадим их в кабак. Это тут, рядом. Хоть бабки заработаем.

— Отвезите нас домой. Я договорюсь, вам за это деньги дадут, — продолжала умолять Ира. — Не надо нас никому продавать. Вам так денег дадут.

— Заткнись! — опять оборвал ее Оглобля. — Или я, или...

Он вдруг отвернулся от Иры и жадным взором впился в стройную фигурку Веры. В светлой сорочке она контрастно выделялась на фоне темных деревьев. Леденящий свет полной луны подчеркивал ее грациозность. Девушка обхватила руками плечи и зябко ежилась. Ночью в майском лесу холодно.

— Ладно, целка, живи. — Оглобля вдруг сменил гнев на милость, направляясь к Вере. — А ты давай, отработай за подружку.

Так Вера была изнасилована второй раз. Лишь после этого насильники оставили девушек на какое-то время одних. Они сели в машину и стали обыскивать их сумочки, забирая оттуда ценные вещи и деньги. При этом ярко проявился уровень их интеллекта. Так, в кошельке Веры лежала кредитная карточка банка.

— Что это? — спросил Оглобля.

— Банковская карточка, — ответила Вера. Подружки пытались согреться, прижимаясь друг к другу.

— А для чего она?

— Для красоты, — съязвила Вера, думая о том, что этот питекантроп, похоже, только вчера с дерева спустился.

Словно подтверждая ее мысль, Оглобля попробовал карточку на зуб. Потом, убедившись в полной бесполезности для него этой вещи, он бросил ее рядом с машиной.»

«Столбов в это время, включив в салоне свет, старательно изучал документы. Закончив эту процедуру, он изрек:

— Учтите, ваши адреса теперь нам известны. Заявите в милицию, обоим конец! Еще и на родственничках отыграемся.

Наконец, когда девушки простились со своими золотыми цепочками, кулоном, серьгами и колечками, один из преступников вдруг проронил:

— Бля, опаздываем, Вовик! Нам же еще с проституток на Тверской бабки снимать.

— А ну, вали от тачки вон к тому кусту — угрожающе прорычал другой. Погасив в салоне свет и не зажигая внешних огней, чтобы не высветить номер машины, насильники в темноте уехали. Какое-то время еще был слышен шум двигавшейся машины, потом все стихло. В ночном лесу стали проступать другие звуки. Среди них стук девичьих зубов. Насильники забрали теплые куртки своих жертв. На девушках были джинсы, тонкая блузка на Вере и легкий пуловер на Ире. Слезы катились по щекам.

Куда идти? Вперед? Назад? Они знали одно: только не в сторону дороги.

Девушки пытались понять, как им выбраться из леса, как добраться домой. В какой стороне, собственно, дом? Вдруг где-то за деревьями мелькнул свет фар. Машина! Она приближалась. Значит, возвращаются мучители.

— За нами, — пискнула Ира.

— Наверное, — поддержала Вера. — А может, кто-то другой?

— Нет! — Ира теснее прижалась к подруге. — Это они. Вернулись за нами, чтобы черным продать.

Схватившись за руки, подруги наконец побежали подальше от злосчастной поляны. Очень быстро выяснилось, что находились они совсем не в лесу, как им показалось сначала, а в лесополосе возле шоссе. Через несколько метров кустарник и деревья кончились. Открытое место. Пришлось бежать вдоль посадки, прикрываясь ее тенью. А сзади все маячил и маячил свет фар. Проехав поляну, страшная иномарка (девушки уже не сомневались в этом) описала полукруг. Почти беззвучно работал мотор. Сама же машина двигалась, словно темная тень.

Пробежав еще несколько метров, подруги присели под развесистый куст. Нужно было затаиться и перевести дыхание. Холода и промозглости майской ночи они уже не ощущали. В груди яростно колотилось сердце, готовое выскочить от бега, а еще больше от страха. Но иномарка вдруг вернулась на поляну. Там постояла с включенными фарами еще какое-то время. Потом так же тихо исчезла. Только тогда девушки окончательно пришли в себя и решили идти прямо через поле, в противоположную от дороги сторону.»

Хоть здесь бедняжки поступили верно. Сначала спрятались, затем пошли в сторону от автотрассы. Повторная встреча с преступниками была бы совершенно излишней. Зачем они возвращались? Может быть для того, чтобы подобрать с земли пластиковую банковскую карточку. Кстати, на счету Веры лежало около 1000 долларов. Возможно, решили продолжить «ночь любви» с Ирой. А может быть, захотели в самом деле продать девушек каким-нибудь чеченцам или армянам.

Дорога домой стала как бы продолжением ночных ужасов. Каждый новый звук и темное пятно представлялись диким зверем или одичавшей собакой. Мелькнувший впереди огонек — коварной иномаркой. Пришлось обходить огромный овраг и девушки попали на свежую пашню. В обувь набивалась земля. Идти приходилось чуть ли не на ощупь, чтобы не споткнуться. Проковыляв несколько километров, подруги перешли пашню, но попали в колючий кустарник. Ветви больно секли через легкую одежду. К рассвету у девушек зуб на зуб не попадал. Наконец, кое-как вышли к домам и автобусной остановке. Втиснулись с толпой пассажиров в теплый салон. Денег не было, женщина-контролер потребовала от несчастных покинуть автобус. Девушки добрались до железнодорожной станции, а оттуда на электричке в Москву.

В Москве они сразу обратились в милицию, откуда их переадресовали в прокуратуру. Там потерпевшие написали заявление, по которому было возбуждено уголовное дело за разбойное нападение, похищение и групповое изнасилование. Была проведена медэкспертиза потерпевших, изъяты вещи, в которых они находились в момент преступления, в том числе носовой платок Веры с остатками спермы и рвотных выделений.

Дело казалось бесперспективным. Кроме того, что их похитили двое молодых незнакомцев, разъезжавших в импортной машине красного или вишневого цвета, Ира и Вера ничего указать не могли. Описали лишь одежду преступников. Оперативный сотрудник РУОП долго возил их на машине по Москве, в поисках того шоссе, по которому их вывезли из города. В конце-концов это удалось сделать. Было также обнаружено место преступления, где изъяли почву для сличения ее частиц с остатками грязи на обуви насильников.

На двух постах ГАИ (через которые, возможно, провозили потерпевших) изъяли журналы регистрации проезжавшего ночью автотранспорта. Выделили все легковые иномарки, проследовавшие здесь в период с 23.00 до 3.00. Получилось около 30 автомашин. Их проверили через компьютерную базу данных ГАИ, установили хозяев, адреса проживания, места парковки машин. Попавших под подозрение водителей опросили, а их транспорт опознавался при участии Иры и

Веры. Было выяснено, что один номер иномарки записан с ошибкой и московским не является. Послали запрос в Астрахань, откуда пришел ответ, что «Хонда» красного цвета была продана по доверенности некоему Оглоблину, уроженцу города Электросталь Московской области.

Проверка подозреваемого показала, что он тот еще «фрукт»: отбывал наказание за угон автомобиля и спекуляцию, находится в федеральном розыске за мошенничество. Его трижды задерживали милиционеры в Москве, штрафовали за нарушение правил регистрации, но каждый раз отпускали (вот вам и розыск!). У родителей в Электростали и у жены в Балашихе Оглоблина не обнаружили. Однако оперативники нашли автомашину «Хонда» и палатку на центральном рынке Балашихи, которые Оглобля недавно продал своему приятелю. Палаточника так напугали при задержании, что сразу же получили от него адрес напарника Оглоблина. Задержали и того. Допросили. Девушки напарника не опознали, вторым в машине был другой. Зато «напарник» дал адрес дачи тестя, где Оглоблин часто бывал. Вскоре его задержали. В ту же ночь в руки руоповцев попал и подельник Оглоблина, некто Столбов, недавно отсидевший за грабеж.

Потерпевшие опознали в задержанных именно тех неизвестных из красной иномарки, которые ночью под угрозой оружия вынудили их сесть в машину, а потом вывезли за город, где изнасиловали Веру и обеих ограбили. Портреты Оглоблина и Столбова с целью выявления аналогичных эпизодов были опубликованы. Вскоре позвонили две женщины. Одна рассказала, что ее дочь описывала ей похожих преступников, которые также вывезли ее с подружкой в лес и там изнасиловали. Но в настоящее время дочери нет в городе, а как связаться с подружкой неизвестно. Вторая женщина признала, что именно эти двое то же самое проделали с ней. Она удовлетворена тем, что гадов наконец-то поймали и что они получают по заслугам, но писать заявление отказалась из-за нежелания придавать этому случаю огласку, опасную для ее семейной жизни. Она так и осталась инкогнито.

А сколько женщин не увидело портретов преступников по телевизору и в газетах. А сколько еще узнали преступников и не сообщили об этом? Такое поведение

потерпевших по делам об изнасилованиях типично. В большинстве случаев женщины, подвергшиеся насилию, стремятся скрыть случившееся. Делают они это по разным причинам: чтобы не травмировать близких, не подтолкнуть их к опрометчивым поступкам. Иногда большое значение имеет обычная стыдливость. Наконец, сама процедура доказательства совершившегося преступления требует немало времени, мужества, гражданской стойкости. Не всегда возбуждается уголовное дело, а если возбуждается, не всегда оно доходит до суда. Нет ничего приятного в судебно-медицинской экспертизе. И это еще не все. Самые интимные подробности будут буквально вывернуты на следствии и в судебных слушаниях. Решиться на такой шаг способна далеко не каждая женщина.

Оглоблин, которого опознали обе девушки и запугали оперативники, дал признательные показания. Кроме того, он сознался еще в 4-х аналогичных преступлениях. Столбов же с первого допроса отрицал свое участие в данном преступлении и причастность еще к четверем. Его не смущало то, что напарник сознался во всем. Только после повторной очной ставки с Ирой извращенец дал признательные показания.

При задержании и обыске у преступников изъяли одежду, описанную потерпевшими, и обувь. Экспертиза грязи с подошв показала: да, оба были на той поляне. Еще более важной уликой стало полное совпадение анализов спермы и крови на носовом платке Веры. Кроме того, на костюме Оглоблина нашлись нитки от одежды девушки. Тоже доказательство!

Однако нанятые адвокаты вразумили насильников и оба пошли в полный отказ.

« — Эта коза сама напросилась, — заявил Столбов. Все по согласию было. Они в машину к нам сами сели, — быстро переориентировался и Оглоблин. — Автобус последний ушел, а ехать надо. Вот и проголосовали.

Насильники выдвигали все новые версии происшедшего:

— Та, что постарше, здорово поддавая была, — фантазировал Оглоблин.

— Они же обе были пьяны и потому сами толком не помнят, что к чему. А вещей мы никаких не брали, одежду с них не снимали, — убеждал следователя Столбов.»

Девушек приглашали на 10 очных ставок с преступниками. Шаг за шагом, следователь ловил их на расхождениях и в конце-концов следствие, которое продолжалось более года, завершилось. Еще на полгода растянулось судебное разбирательство, где выворачивались все подробности похищения, насилия и ограбления. Девушки держались стойко. Оба мерзавца получили по 8 лет лишения свободы. Так сказать, «хэппи энд» (счастливый конец), которым заканчивается большинство голливудских фильмов.

Обсуждение в малых группах.

Обсуждение и разбор сценариев в малых группах является важной частью психологической подготовки на занятиях по женской самообороне. Обсуждение в малых группах позволяет решать следующие задачи:

- развитие волевых качеств (самостоятельности, инициативности, упорства, выдержки)
- формирование способности грамотно применять самооборонные знания при разборе конструктивных и деструктивных сценариев
- формирование способности самостоятельно делать выводы и защищать свою позицию

Вопросы для обсуждения в малых группах:

1. Владела ли Катя карате?
2. Какие Катя допустила ошибки?
3. Можно ли историю с Катей отнести к разряду конструктивных сценариев? Почему?
4. Можно ли историю Иры с Верой отнести к разряду конструктивных сценариев? Почему?
5. Какие грубейшие ошибки допустили Ира с Верой?
6. Какие самооборонные возможности упустили Ира с Верой?
7. Как бы вы поступили на месте Иры с Верой?

8. Назовите несколько эпизодов, когда Ира с Верой могли перевести сценарий из разряда деструктивного в конструктивный.
9. Если бы у Иры с Верой в ушах были микронаушники, а у вас передатчик, то какие бы рекомендации (указания) вы могли передать Ире с Верой в зависимости от степени развертывания их истории?
10. Какое наказание вы бы придумали криминалов из истории Иры с Верой?

Занятие № 4

Стратегия и тактика эффективной женской самообороны.

Стратегия эффективной женской самообороны – это активные действия (в т.ч. и превентивного характера), направленные на то, чтобы живой и здоровой добраться до своего дома.

Стратегия эффективной женской самообороны ставит стратегические задачи.

Основная стратегическая задача женской самообороны, это разрыв опасной дистанции с противником и бегство. Стратегия заключается не в том, чтобы физически победить противника, а в том, чтобы убежать и не стать жертвой.

Стратегическое мышление в данном случае показывает, что вероятный противник (противники):

- сильнее
- агрессивнее
- опытнее
- вооружены
- количественно превосходят

Тем не менее, преступники не ожидают активного и грамотного сопротивления от девушек (женщин), иначе бы не нападали.

Таким образом, эффективная **тактика женской самообороны** заключается в способности решительно, грамотно и сообразно ситуации использовать знания и навыки из 4-х модулей эффективной женской самообороны:

- психологическая подготовка и актерское мастерство

- «грязные» приемы боя
- приемы боя с оружием
- бегство

Конструктивизация деструктивных сценариев

Конструктивизация деструктивных сценариев является важной частью психологической подготовки на занятиях по женской самообороне и представляет собой осмысленный перевод сценариев из категории деструктивных в категорию конструктивных посредством изменения их ключевых эпизодов и, соответственно, полной де-виктимизации жертв преступного нападения.

Конструктивизация в малых группах (практические задания):

1. Проведите конструктивизацию истории Иры с Верой и расскажите «новую» историю.
2. Проведите моделирование самооборонного эпизода конструктивизированной истории.
3. Обоснуйте свою позицию (используя ранее изученный материал).

«Грязные» приемы женской самообороны.

«Грязные» приемы женской самообороны – это неспортивные действия голыми руками, направленные на травматизацию, либо уничтожение противника. Основное значение разучивания «грязных» приемов для психологической подготовки заключается в том, что их разучивание способствует развитию волевых качеств (таких, например, как решительность). Психологическая значимость «грязных» приемов несколько не умаляет из практической ценности для нанесения физического ущерба противнику.

«Грязные» приемы: область поражения – пах и половые органы

Мошонка — прекрасная мишень для ударов (захватов) по нескольким причинам:

1. Как и ноги, область паха обычно находится вне поля зрения хозяина. Следовательно, защитить, а тем более убрать эту часть тела с траектории удара

или захвата, враг не успеет. Это только в животном мире гамадрилы и павианы в момент опасности инстинктивно сжимают мышцы мошонки так сильно, что яички уходят глубоко в паховый канал. Дело в том, что ягуар при охоте на вкусную обезьяну-самца старается схватить зубами именно за мошонку! У обезьяны наступает столбняк и она не может оказать сопротивление, хотя по силе не уступает хищнику.

2. Для постановки хлесткого удара в пах не надо сидеть в «шпагате». Ударное движение идет по привычной при ходьбе и беге траектории, координация и глазомер требуются самые минимальные.

3. Пах можно атаковать голый ногой, рукой, зубами, ножом и многими другими предметами. Например, 27-летний американский моряк Джон Боббит поссорился со своей юной женой. Лорена, недолго думая, взяла нож и отрезала своему буйному супругу две трети члена. После этого он сильно загрустил и вынужден был значительно умерить свой пыл. Данная бытовая драма легла в основу сюжета кинофильма, демонстрировавшегося на одном из фестивалей в Каннах.

4. Шок при ударе (или захвате с рывком) половых органов необычайно силен. Если после удара по ноге противник еще может сгоряча броситься на вас, то здесь такое исключено. В паховой области количество нервов на один квадратный сантиметр уступает только головному мозгу! Получив мощный удар в пах, мужчина может умереть от сильного болевого шока.

На близком расстоянии, когда насильник, например, схватил вас спереди, наилучшим является мощный удар коленом. Направление: снизу-вверх. При таком ударе, кроме болевого шока, может произойти перекручивание семенного канатика и/или подвески придатка яичка. Тут же начинается отек, развивается гематома мошонки. Она может достигать совершенно немыслимых размеров, вплоть до габаритов небольшого арбуза. Во врачебном обиходе это называется «слоновьи» или «страусиные» яйца. Если насильник в кратчайшие сроки не засунет свои причиндалы в лед (либо в морозилку) и не попадет в течение часа к урологу-травматологу для проведения операции, то наступит атрофия данного органа. И это неплохо!

На расстоянии метр-полтора спереди, наилучшим является футбольный удар снизу-вверх-вперед. Если вы бьете его подъемом стопы, то эффект будет не хуже, чем от удара коленом. Если же сильно врежете носком обуви, то перед насильником откроются новые, причем весьма печальные перспективы. Вы травмируете ему уретру и сам половой орган, особенно если он находился в возбужденном состоянии. Когда противник пойдет в туалет пописать, моча, проходя через поврежденное место, вызовет столь сильную резь, что он может потерять сознание и свалиться головой в унитаз.

Самое смешное, что по характеру испытываемых ощущений (резь будет чувствоваться в головке многострадального полового члена) он может решить, будто заболел триппером (или острым простатитом). Глупец пройдет курс лечения от венерического заболевания, которое ничем ему не поможет.

Кстати о моче. Если перед встречей с вами такой самец не обнимал в укромном месте своего «друга» (с которым хотел насильно вас познакомить), то его мочевого пузыря полон и может разорваться от удара ногой, обутой в жесткую обувь. Только бить надо чуть повыше половых органов, желательно не снизу-вверх, а параллельно полу. Дело в том, что там есть препятствие — лобковая кость таза.

После удачного удара все содержимое мочевого пузыря выльется внутрь тела и начнется заражение. Моча не настолько целебна, как воображают некоторые сторонники уринотерапии. Она — отход человеческого организма. По частоте смертельных случаев в случаях повреждения внутренних органов, мочевого пузыря стоит на пятом месте, сразу после почек. В силу того, что мочевого пузыря имеет очень тонкую мышечную стенку, которая к тому же постоянно работает, восстановление ее хирургическим путем сложная и дорогая процедура. Получив такую травму и вовремя обратившись в больницу, мужчины в большинстве своем приговорены жить дальше со специальными выводными трубками.

Возможно, что у вас под руками есть маникюрные ножницы или осколок стекла. Ими можно нанести жуткие колотые и резаные раны противнику в области половых органов. Можете вообще отрезать и половой член, и мошонку с яичками,

чтобы противник умер от шока и большой потери крови. А можно просто кастрировать его, словно домашнего кота (так, чтобы яички выпали из мошонки). Если случилось так, что ни ножом, ни коленом, ни стопой, ни кулаком ударить по половым органам вы не успели, а ситуация не позволяет взять реванш (на вас уже навалился пыхтящий самец), следует схватить рукой и со всей силой рвануть на себя мошонку или/и половой член.

Произойдет разрыв этих органов и все, этот «человек» больше не мужчина. Несмотря на полное наличие всех элементов внешней оболочки. Между прочим, такое наказание для насильников существовало у казаков во времена Ермака и Степана Разина.

Конструктивизация деструктивных сценариев

Рассмотрим следующий деструктивный сценарий:

Российские правоохранительные органы выслали из страны сына посла африканского государства Сьерра-Леоне, который оказался серийным насильником. Преступления иностранец совершал прямо на территории посольства.

Сейчас Генпрокуратура занята переводом нескольких томов дела в отношении него по обвинению в шести надругательствах. После этого все материалы дела будут отправлены на родину насильника, где его и будут судить.

Как пишет газета "Московский комсомолец", крики о помощи одной из жертв насильника услышал охранник, дежуривший у дипмиссии. Он и вызвал милицию. Прибывшие патрульные вызволили девушек и попытались задержать людей, которые находились в квартире. Однако правоохранителей остановил посол и предъявил дипломатический паспорт своего сына-насильника. Также милиционерам было отказано в выдаче второго участника преступления.

Следователи Кунцевского следственного отдела СКП возбудили уголовное дело по факту изнасилования. Спустя несколько дней с заявлениями об изнасиловании обратились еще несколько девушек.

Оказалось, что посольство служило прикрытием для африканцев, чтобы безнаказанно насиловать девушек. Юноши действовали по одной и той же схеме. Они знакомились с девушками, представлялись сыновьями дипперсон, напрашивались в провожатые. По пути кавалеры сообщали девушкам, что им надо заехать в посольство.

Практические задания:

1. Проведите конструктивизацию данного сценария в малых группах.
2. Проведите моделирование нового сценария, включив в него:
 - актерское мастерство для усыпления бдительности противника
 - «грязные» приемы самообороны
 - бегство
3. Обоснуйте свои действия с тактической позиции.
4. Обоснуйте правоту своих действий с юридической точки зрения.

Занятие № 5

Исследования отечественных авторов по женской самообороне.

Деструктивные статьи горе-авторов:

1. Сергей Минаев: «Дама с пушкой»
2. Елена Шелковникова «Необходимая оборона как право на защиту, или о правильном применении оружия»
3. Людмила Криуля: «Опасное свидание»
4. Н. Козлов в статье «Советы девушкам при нападении на улице»
5. Олеся Носова в статье «Как спастись при нападении»

Деструктивные издания горе-авторов:

1. С. И. Журавлев: «Выручает каратэ»
2. Алексея Маслов: «Длинный кулак Чанцюань»
3. В.Матвеев: «Айкидо»

4. В. Рожков: «Искусство самозащиты без оружия по системам защиты и нападения джиу-джитсу, кэмпо, дзюдо, каратэ-до, айки-до, бокса и военно-прикладного самбо»

5. Александр Ретюнских: «Русский стиль рукопашного боя. Стиль Кадочникова»

Исследования зарубежных авторов по женской самообороне.

1. Donn Draeger: «Practical karate for women»

2. Udo Moser: «Richtig Selbstverteidigen»

3. Ален Флоке: «Самозащита. Теория и практика действий в экстремальной ситуации»

4. Horst Wolf: «Judo Selbstverteidigung»

5. Рольф Брандт «Айкидо»

Обсуждение в малых группах.

Практические задания:

1. Проведите моделирование деструктивного сценария, применив неправильные советы горе-авторов по самообороне. Обоснуйте подобранные вами тактические решения и их последствия.

2. Проведите моделирование конструктивного сценария, грамотно применив тактические средства и методы женской самообороны. Обоснуйте подобранные вами тактические решения.

Текущее анкетирование.

Текущее анкетирование проводится для того, чтобы выявить текущий прогресс и уровень понимания студентами вопросов женской самообороны, а также с целью определения эффективности влияния программы психологической подготовки на уровень самооборонных знаний и умений студентов.

Анкета может включать следующие вопросы:

1. Какие неотъемлемые права и обязанности человека вы знаете? Кем они даны?

2. Что такое «необходимая самооборона»? Какие статьи УК РФ и каким образом регламентируют право граждан на самооборону?
2. Назовите известные вам виды криминальных опасностей.
3. Приведите примеры положительного влияния самообороны в обществе.
4. Какими могут быть основные причины изучения самообороны?
5. Как и каким образом может измениться ваша жизнь (изменилась) в связи с изучением самообороны?
7. Приходилось ли вам лично прибегать к самообороне?
8. Эффективна ли на ваш взгляд самооборона?
9. Какие самооборонные системы вам известны?
10. Сможете ли вы показать несколько приемов самообороны?
11. Назовите и дайте краткую характеристику нескольким полезным и вредным советам по самообороне..
12. Приходилось ли вам защищать себя или близких в ситуации угрозы криминального характера? Охарактеризуйте событие и сопряженные с ним ваши эмоциональные переживания. Как бы вы действовали с учетом ваших нынешних знаний и умений в области самообороны?
14. Может ли человек в случае возникновения криминальной угрозы достойно защитить себя и что, на ваш взгляд, для этого ему необходимо знать и уметь?
15. Каким образом риски криминального характера, а также опасения и страх от подобных рисков влияют на жизнь человека?
16. Каким образом изменилась ваша жизнь в благодаря занятиям по самообороне?

Занятие № 6

Значение активной самообороны.

Данное занятие можно разделить на три части. В первой части идет работа с целями/задачами программы и по понятийному аппарату. На это должен уйти как минимум один час. Требуется дать определение и разъяснение таким понятиям, например, как самооборона, женская самооборона, активная самооборона, пассивная самооборона, виктимность, виктимизация, предел допустимой самообороны, дать определение понятий «изнасилование», «сексуальное домогательство», дать обзор уголовного кодекса по самооборонным ситуациям (с примерами).

Во второй части занятия важно привести два или более иллюстрированных примеров (желательно с использованием видеоматериалов), которые наглядно описывают поведение женщин при нападении на них, когда женщины демонстрируют признаки активной самообороны, в одном случае, и признаки отсутствия активной самообороны, в другом случае. Показать зависимость благоприятного для женщин исхода при наличии у женщин признаков активной самообороны в случае нападения уличного агрессора. Провести анализ правильного и неправильного поведения в «на улице», т.е. активной (эффективной) и пассивной (неэффективной) самообороны, либо ее отсутствия (крайне неэффективно).

Выводы: активная самооборона конструктивизирует. Отсутствие активной самообороны виктимизирует.

Психотехники активной самообороны.

«трезвый подход + абсолютная уверенность в победе»

Данная психотехника подходит для случаев, когда противник один и без оружия. Необходимо реально осознать свои возможности, объективно оценить противника и свои шансы на успех. Например, к вам пристает с сексуальными, либо иными домогательствами пьяный мужчина, не намного крупнее вас. И если хорошо поработали на занятиях, уяснив все основные правила и принципы

эффективной женской самообороны, провели несколько учебных спаррингов с мужчинами в спортзале, владеете «грязными» приемами, вооружены в соответствии с рекомендациями, то вы явно сильнее его.

Атакуйте противника раскованно, с чувством удовольствия. Как это прекрасно, что есть возможность проверить свои умения на практике, а не на тренировке. Можно бить не по боксерскому мешку, а по человеку. Ударить в полную силу! Пустить кровь! Убедиться в своей решительности, точности, скорости! Будьте абсолютно уверены в победе. Никаких переживаний — неблагоприятного исхода боя просто не может быть.

«Волевой приказ»

В случае нападения одного крупного, очень злобного противника или двух врагов-недомерков (например, подростков) рекомендуется психотехника «*волевого приказа*». Полный волевой контроль преодолевает страх, связанный с мыслью о возможности поражения, а также обусловленные ею «сбои» в работе психофизиологических механизмов организма. Подобный принцип используют пловцы-подводники. Усилием воли они не только преодолевают страх, физическую боль, но и замедляют ритм сердечной деятельности.

Волевого самоконтроля над сознанием добиваются в армии. Сила полученного приказа заглушает инстинкт самосохранения и здравый смысл. И вот пехотинец поднимается в атаку под пулеметным огнем, лезет с гранатой в руке под огромный танк. Чтобы не бросаться на «танк с голыми руками», используйте все возможные методы и средства, включая «грязные приемы» и оружие.

«Замена страха яростью»

В случае нападения врага, вооруженного холодным оружием, либо трех и более противников, рекомендуется психотехника «**замена страха яростью**» .

Сильный эффект дает вытеснение страха более сильными эмоциями — ненавистью к насильникам, возмущением в ответ на угрозу, оскорбление, обиду.

Тогда преобладающая эмоция доминирует в коре головного мозга и защищает психофизиологические механизмы от разлагающего воздействия страха.

Луис Ламур «Поездка за наследством» (конструктивный сценарий)

«Далеко впереди показался слабый свет, должно быть фонарь. До чего же темно. Услыхала я его слишком поздно. Кто-то зловонно дыша мне в лицо, грубо обхватил меня.

— Не кричать, убью! Не знаю, куда ты собралась в такую ночь, но знаю, чем мы можем заняться, ты и я. Мы...

Подняв ногу, я изо всех сил ударила башмаком ему в ногу и одновременно двинула головой в лицо. Он был выше ростом, поэтому мой лоб пришелся ему аккурат в нижнюю челюсть. Он выпустил меня и, спотыкаясь, попятился. Размахнувшись, я ударила его по голове ридикюлем — а в нем были пистолет, патроны и несколько тяжелых монет.

Я, может, и не вышла ростом, но всю жизнь трудилась, и силенки хватает. Он как миленький растянулся в грязи. Застонал, попробовал подняться и снова упал в грязь. Я посмотрела на него без малейшей жалости и пошла дальше. Скоро я уже была у своего фургона.»

Практические задания (в малых группах):

1. Проведите моделирование конструктивного самооборонного сценария с применением вышеуказанных психотехник и с применением оружия.
2. Обоснуйте свой выбор психотехники и оружия.
3. Обоснуйте свои действия с юридической позиции.

Занятия № 7, 8, 9, 10, 11

Занятия № 7, 8, 9, 10, 11 являются практическими. Основное внимание уделяется работе по следующим направлениям:

- разучивание «грязных» приемов самообороны голыми руками и с оружием
- приближенное к реальным условиям «жесткое» моделирование конструктивных самооборонных сценариев
- конструктивные свидетельства «ветеранов» женской самообороны
- контактный спортивный спарринг

Занятия № 12 (Экзамен и анкетирование)

- теоретическая часть
 - практическая часть
 - презентация малой группы
- (конструктивный сценарий: моделирование и разбор)**

Заключение.

Занятия по «Женской самообороне» получают все большую признательность в США. Исследования американских ученых проводят явную связь между занятиями, с одной стороны, и профессиональным ростом, улучшением академической успеваемости и повышением БЖД, с другой стороны.

У студентов, прошедших курс обучения по «Женской самообороне», отмечалось более полное внедрение в социальную деятельность и активная позитивная жизненная позиция.

В российской системе образования не имеется такого предмета как «женская самооборона». Занятия по физическому воспитанию сводятся к общей физической подготовке студентов. Дисциплина БЖД не заменяет самооборонных занятий. У студентов, как девушек, так и юношей, не имеется возможностей получить хотя бы базовые навыки самообороны в рамках образовательной программы.

Укоренившиеся многолетние социальные стереотипы, определяющие женщинам роль жертвы, препятствуют раскрытию творческого, научного и социального потенциала у большинства женщин. В этом свете можно смело утверждать, что грамотно построенные занятия по женской самообороне, сопряженные с «жестким» психологическим тренингом, могут помочь женщинам в той или иной мере получить освобождение от рабства страха, от страха насилия, и раскрыть полный потенциал своей личности.

Список использованной литературы:

1. Мустафин Л. Р. :Основные педагогические принципы преподавания предмета «женская самооборона» в университетах США: материалы 8-й научно-практической конференции, г. Москва, 28 июня 2013 г./ Науч-инф. издат. Центр «Институт стратегических исследований». – Москва: Изд-во «Спецкнига», 2013.- стр. 100-105.
2. Михайлов Л.А.: Криминальные опасности и защита от них: учеб. пособие для студ. выс. учеб. заведений / Л. А. Михайлов, В. М. Губанов, В. П. Соломин (под ред. Л. А. Михайлова). – М.: изд. центр «Академия», 2010. – 208 с.
3. URL: www.consultant.ru/popular/ukrf (дата обращения: 12.03.2014)
4. URL: www.ladykarate.ru (дата обращения: 15.01.2014)
5. Thompson M.E.: Self-defense against sexual coercion: Theory, research and practise. In: Sexual Coecion: A Sourcebook on its Nature, Causes, and prevention, eds. E. Grauerholdz and M.A. Koralewski, pp.11-121. Lexington, MA, Lexington Books, 1991.
6. Parker Ed: Infinite Insights Into Kenpo: Volume 1: Mental Stimulation. DELSBY PUBLICATIONS, Los Angeles, California, 1984.
7. Peretz M.E.: The Effects of Psychotherapy and Self-Defense Training on Recovery of Survivors of Acquaintance and Stranger Rape. Doctoral Dissertation, California School of Professional Psychology, Los Angeles, CA, 1991.
8. Лялько, В. В. Тракта́т о женской самообороне: практ. пособие / В. В. Лялько. – М., 2001. – 432 с.